

Aviron Santé

Un sport pour la vie !

Prévention



Épanouissement

Vitalité



Effort



aviron
france



avironfrance.fr



Aviron Santé

LE PROGRAMME

- > Des **coaches Aviron Santé** formés pour vous accompagner ;
- > Des **clubs labellisés** pour vous accueillir ;
- > Des **pratiques adaptées** pour retrouver la forme (bateau, aviron indoor, travail au sol).



LES BIENFAITS

- > **Améliorer votre endurance** en stimulant votre système cardiovasculaire et pulmonaire.
- > **Tonifier vos muscles** en mobilisant vos bras, vos jambes et votre buste de façon harmonieuse.
- > **Préserver vos articulations** en pratiquant une activité portée.
- > **Stabiliser votre poids** en ramant de façon modérée et prolongée.
- > **Développer votre coordination et votre équilibre** en adoptant une meilleure posture.



Votre club vous attend !



Société Nautique de la Haute Seine
49 avenue Liberté
91210 DRAVEIL
☎ +33 (0)1 69 42 36 13
<http://www.snhs-aviron.fr>



Aviron du Coudray-Montceaux
Place de la Gare
91830 Le COUDRAY-MONTCEAUX
☎ +33 (0)6 84 64 44 31
<http://avironcoudraymtcx.free.fr>

#PascalineASBE